

O CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO EM JOGADORES DE FUTEBOL BENJAMINS

Fábio Duque¹, Miguel Serpins¹, Bernardo Mata¹, Tiago Zurga¹, Paulo Nunes¹, Ana Pereira^{1,2}, Mário Espada^{1,3} & Teresa Figueiredo^{1,4}

¹Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação

²Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, GERON

³Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana - Faculdade de Motricidade Humana

⁴Centro de Investigação em Qualidade de Vida - Instituto Politécnico de Santarém

No Desporto as capacidades físicas de um atleta são fundamentais. O desempenho no futebol depende de várias características, especificamente capacidade aeróbia, velocidade, potência e agilidade devem ser desenvolvidas no sentido do alcançar um elevado desempenho (Hoff, 2005).

Determinar as correlações entre capacidades físicas, composição corporal e antropometria em jovens jogadores.

16 atletas masculinos (9.8 ± 0.7 anos idade, 35.6 ± 5.1 kg peso, 1.44 ± 0.06 m altura, 17.2 ± 1.5 kg/m² IMC) realizaram o teste de velocidade (sprint 40 m), salto em contramovimento (SCM) na plataforma Ergojump, força de preensão manual (FPM) com recurso a Handgrip e teste de agilidade (Teste de Illinois). Foram determinadas as correlações de Pearson e adotada a significância $p \leq 0.05$. Os dados foram analisados através do software SPSS 20.0.

Observaram-se correlações entre FPM e SCM ($r=0.54$, $p<0.05$) e FPM e agilidade ($r=-0.55$, $p<0.05$). Também entre velocidade e SCM ($r=-0.79$, $p<0.01$). Foi ainda verificada uma correlação entre peso total e FPM ($r=-0.76$, $p<0.01$), contrariamente, nenhuma correlação foi evidente entre percentagem de massa gorda e capacidades físicas.

Uma maior atenção tem decorrido relativamente à detenção e enquadramento de talentos nos clubes de futebol, sendo o treino físico e a organização tática implementados em idades precoces (Stroyer *et al.*, 2004). O presente estudo evidencia a pertinência do controlo e avaliação do treino no futebol em idades precoces e escalões de formação base no sentido de avaliar capacidades físicas que vão ser determinantes no sucesso futuro.

Palavras-chave: Futebol, Jovens, Capacidades Físicas, Composição Corporal, Antropometria